

MASARYKOVA UNIVERZITA V BRNĚ

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra tělesné výchovy a výchovy ke zdraví

Příprava na hodinu výchovy ke zdraví

Osobnostní a sociální rozvoj

Jméno: Darja Nevřivá, Martina Suralová, Vendula Zavřelová

Ročník: 1. ročník NMgr.

Obor: Výchova ke zdraví

Příprava na hodinu výchovy ke zdraví

Název/téma hodiny: Osobnostní a sociální rozvoj

Časová dotace: 45 minut (1 vyučovací hodina)

Ročník, pro který je hodina určena: 9.

Vzdělávací obor: Výchova ke zdraví

Tematický okruh: Sebepoznání a sebepojetí, psychohygienu

Pomůcky: barevné papíry, papíry s natištěnými létajícími balóny, tabule, fixy na tabuli, počítač, dataprojektor, připojení k internetu, učebnice (JANOŠKOVÁ, Dagmar. Občanská výchova 9: Rodinná výchova 9 : učebnice pro základní školy a víceletá gymnázia. 2. aktual. vyd. Plzeň: Fraus, 2013. ISBN 978-80-7238-999-5.)

Hlavní cíle hodiny:

- Žáci získají nové informace o svých spolužácích, které jim umožní lépe se navzájem poznat.
- Žáci získají povědomí o svých pozitivních a negativních vlastnostech.
- Žáci si osvojí metody relaxace.

Metody vyučování:

- Slovní – rozhovor
- Národně-demonstrační – práce s obrázkem balonu
- Praktické – výtvarné a grafické činnosti
- Aktivizující metoda diskuzní

Mezipředmětové vztahy:

Mezipředmětové vztahy s přírodovědnými předměty

- Přírodopis
 - stavba a význam lidského těla, především svalová soustava

Mezipředmětové vztahy s humanitními předměty

- Tělesná výchova
 - protažení svalstva, aktivizační hry
- Občanská výchova
 - rozhodování o budoucím vzdělání a povolání

Pojmy opěrné: relaxace, jóga, kladné a negativní vlastnosti

Pojmy nové: psychohygienu, sebepoznání

Kompetence:

- Kompetence sociální a personální
 - vytváří si pozitivní představu o sobě samém, která podporuje jeho sebedůvěru a samostatný rozvoj; ovládá a řídí svoje jednání a chování tak, aby dosáhl pocitu sebeuspokojení a sebeúcty
 - žák si uvědomí své kladné a stinné vlastnosti, které mu mohou pomoci k tomu, aby si uvědomil, co chce studovat. Dále si může vybrat, jaký druh relaxace mu bude nejvíce vyhovovat a kterou může pravidelně provádět. Uvědomí si, jak ho berou ostatní spolužáci.
- Kompetence pracovní
 - využívá znalosti a zkušenosti získané v jednotlivých vzdělávacích oblastech v zájmu vlastního rozvoje i své přípravy na budoucnost, činí podložená rozhodnutí o dalším vzdělávání a profesním zaměření
 - žák si dokáže uvědomit, co by chtěl vykonávat v budoucnu za profesi a jak toho dosáhnout.
- Kompetence k řešení problémů
 - vnímá nejrůznější problémové situace ve škole i mimo ni, rozpozná a pochopí problém, přemýšlí o nesrovnalostech a jejich příčinách, promyslí a naplánuje způsob řešení problémů a využívá k tomu vlastního úsudku a zkušeností
 - žák dokáže přijmout a reagovat na názory ostatních.

Teorie:

Sebepoznání – je důležité především v období adolescence. Je zapotřebí, aby si každý uvědomil své možnosti a dovednosti. Podle těchto možností a dovedností si může vybrat např. na jakou střední školu jít. Je důležité, aby žák věděl, co mu jde a v čem je dobrý, ale zároveň i opačnou stranu, tzn. aby žák věděl, na čem může více zapracovat.

Psychohygienu – nauka o tom, jak zvyšovat odolnost vůči různým škodlivým vlivům, nejčastěji stresu. Psychohygienu slouží k tomu, aby se zabránilo negativním vlivům, které mohou ovlivnit naši psychickou stránku. Nejdůležitějším úkolem psychohygieny je naučit člověka, jak předcházet nebo zmírnit psychické obtíže (deprese, úzkosti, syndrom vyhoření, ...)

Relaxace – pod pojmem relaxace si představíme odpočinek, zklidnění, celkově podporuje fyzický i psychický klid. Na zklidnění, uvolnění a relaxaci nám stačí i chvilka denně, důležité je relaxovat pravidelně i po menších časových úsecích, než jednou za delší dobu a delší časový

úsek. Do relaxace zahrnujeme fyzickou aktivitu, ale i relaxaci mentální. Nejlepší variantou je kombinace obojího.

Osnova hodiny:

ÚVOD HODINY			
Aktivita	Stručný popis aktivity	Čas	Metoda
Administrativa	Zápis do třídní knihy	2 min.	
MOTIVACE			
Aktivita	Stručný popis aktivity	Čas	Metoda
Úvod do tématu	Zahájení výuky otázkami.	3 min.	Hromadná, frontální, dotazování, diskuze
EXPOZICE			
Aktivita	Stručný popis aktivity	Čas	Metoda
Teoretický výklad	Vysvětlení pojmů	10 min.	Hromadná, frontální, vysvětlování, výklad
Tabulka s vlastnostmi	Na tabuli budou dva sloupce, jeden s pozitivními, druhý s negativními vlastnostmi	3 min.	Hromadná, diskuze,
Motivace k další aktivitě	Pomocí otázek učitel navede žáky k další aktivitě.	2 mn.	Výklad
Létající balón	Obrázek létajícího balónu, kam si žáci píšou své pozitivní a negativní vlastnosti.	5 min.	Grafické znázornění
Motivace k další aktivitě	Učitel navede žáky, že názor na sebe získáváme i od ostatních.	2 min.	Výklad, vysvětlování
Ruka	Každý žák napíše svému spolužákovi na papírovou ruku jeho kladnou vlastnost	8 min.	
Myšlenková mapa - psychohygiena	Pomocí známých pojmů psychika a hygiena, přijdou žáci na definici pojmu nového.	3 min.	Hromadná, frontální, diskuze
Relaxace	Učitel vysvětlí důležitost relaxace, zavede krátkou diskuzi na toto téma.	2 min.	Hromadná, frontální, diskuze, vysvětlování
Cvičení jógy	Ukázka relaxace pomocí jógy	5 min.	
FIXACE			
Aktivita	Popis aktivity	Čas	Metoda
Zopakování	Učitel v rychlosti zopakuje důležité pojmy. Sebepoznání, sebepojetí, psychohygiena a relaxace.	3 min.	Frontální, hromadná, dotazování, fixační
ZAKONČENÍ HODINY			
Aktivita	Popis aktivity	Čas	Metoda
Zakončení hodiny	Rozloučení se, poděkování, zadání úkolu	1 min.	

Příprava hodiny:

Úvod hodiny

V úvodní části hodiny učitel udělá administrativní činnost, s pomocí služby zapíše chybějící žáky, pokud se někdo omlouvá tak zapíše zapomenuté pomůcky žáků atd.

Motivace

Motivace je zaměřena na to, aby žáci začali s učitelem spolupracovat a aby pochopili, o čem bude hodina. Učitel postupně položí žákům několik otázek, ti se nad nimi zamyslí. Vyučující vždy vyvolá pár žáků na stejnou otázku a ti odpovídají. Pokud budou žáci aktivní, může se rozvinout krátká diskuze. Příklady otázek:

- Co je to sebepoznání?
- Proč je sebepoznání důležité?

Expozice

Hlavní část hodiny je složena z pěti různých aktivit, všechny aktivity se týkají sebepoznání, sebepojetí a relaxace.

Expozice začne teoretickým výkladem (viz Teoretická příprava pro učitele) a vysvětlením pojmů sebepoznání a sebepojetí, učitel vysvětlí žákům důležitost znát sebe sama. Pochopení pojmů je důležité pro následující aktivity.

Po vysvětlení pojmů následuje aktivita pro žáky. Vyučující na tabuli napíše jednu pozitivní a jednu negativní vlastnost k ní opačnou. Úkolem žáků je vymyslet co nejvíce protichůdných vlastností.

Další aktivita začne motivační řečí učitele. Učitel rozdá žákům obrázek balónu a otázkami je navede, co budou dělat.

1. Co může představovat tento létající balón?
2. Co nadnáší balón nahoru?
3. Co nás táhne nahoru?
4. Kvůli čemu balón klesá?
5. Co táhne k zemi nás?

Očekávané odpovědi:

1. Létající balon může znázorňovat význam kladných a záporných vlastností. Může sloužit pro lepší představu a zařazení vlastností, které nás nadnáší (kladné vlastnosti) a které nás sráží (záporné vlastnosti).
2. Balón nadnáší kladné vlastnosti.
3. Kladné vlastnosti, pocit, že jsme pro druhé v něčem dobří.
4. Balón táhnou dolů záporné vlastnosti.
5. Záporné vlastnosti, které mohou vyvolávat neshody s ostatními lidmi.

Po otázkách učitel zdůrazní žákům, že každý jsme nějaký a nikdo z nás nemá pouze negativní vlastnosti, i když mu to tak může na první zamyšlení připadat. Dále učitel řekne žákům, že na

záporných vlastnostech se dá pracovat, ale je důležité o nich vědět. Úkolem žáků je nyní naspat jejich kladné vlastnosti k balónu (ty je povznáší) a záporné vlastnosti k pytlům s pískem (ty je táhnou dolů). Žáci si tím uvědomí své vlastnosti. Není nutné si vzájemně číst, co jsme napsali, důležité je, že se nad tím každý žák zamyslel sám za sebe.

Létající balón je v příloze 1.

V další části hodiny budou žáci přemýšlet nad svými spolužáky. Učitel vysvětlí žákům, že názor na sebe získáváme i od ostatních a že je dobré, umět přijímat pochvalu. Poté si každý vybere barevný papír podle toho, jakou má rád barvu. Na papír si obkreslí svoji ruku (nebo budou ruce předtištěné) a poté ji vystřihne, do dlaně napíše každý svoje jméno (přezdívkou). Vyučující vysvětlí žákům, že nyní si budou svoje ruce posílat po celé třídě a každý spolužák na ni napíše nějakou kladnou vlastnost dotyčného, komu ruka patří. Je velmi důležité, aby vyučující zdůraznil, že se smí psát pouze kladné vlastnosti.

Obrys ruky je v příloze 2.

Úvod do další části hodiny proběhne pomocí myšlenkové mapy, žáci přijdou na definici pojmu psychohygiena. Dobré je nejprve brát každé slovo odděleně. Nejprve myšlenková mapa k hygieně, poté k psychice. Nakonec si žáci s učitelovou pomocí přijdou sami na definici pojmu.

Poslední část hodiny se týká relaxace. Učitel vysvětlí, k čemu relaxace slouží, proč je důležitá, že každý relaxuje jinak. Učitel se zeptá žáků, jakým způsobem oni relaxují. Učitel může žáky rozmluvit tím, že první řekne, jakým způsobem relaxuje. Příklad otázek:

Proč relaxujete?
jakým způsobem nejraději relaxujete?
Co vám relaxace přináší?

Po diskuzi bude následovat krátká ukázka toho, jak můžeme relaxovat pomocí jógy. Pustíme video a žáci budou cvičit jednoduché jógové cviky spolu s předcvičující na videu. Vybereme takové cviky, které mohou žáci cvičit buď ve stoje, nebo na židli.

Odkazy na videa jsou v příloze 3.

Fixace

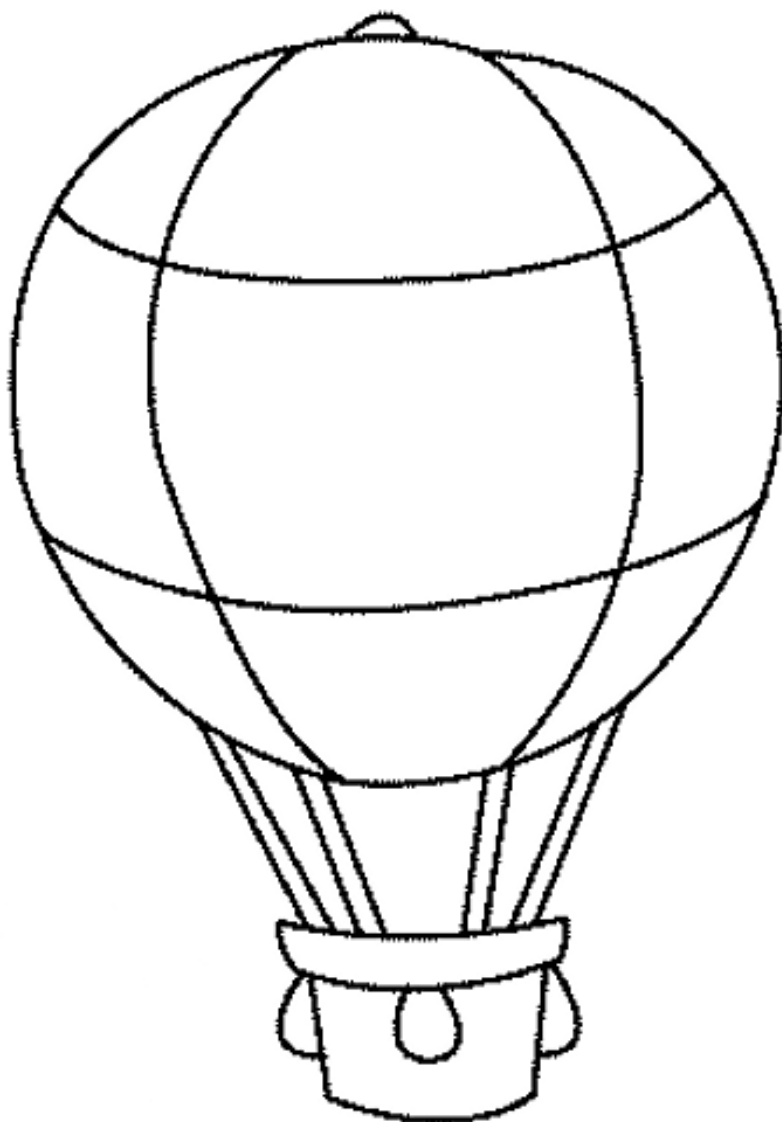
Konec hodiny vyučující zakončí zopakováním pojmů. Žáci si procvičí nové pojmy a budou si je lépe pamatovat.

Zakončení hodiny

Učitel poděkuje žákům za spolupráci (popřípadě řekne výtky) a rozloučí se se žáky. Zadání domácího úkolu z učebnice Fraus, strana 91.

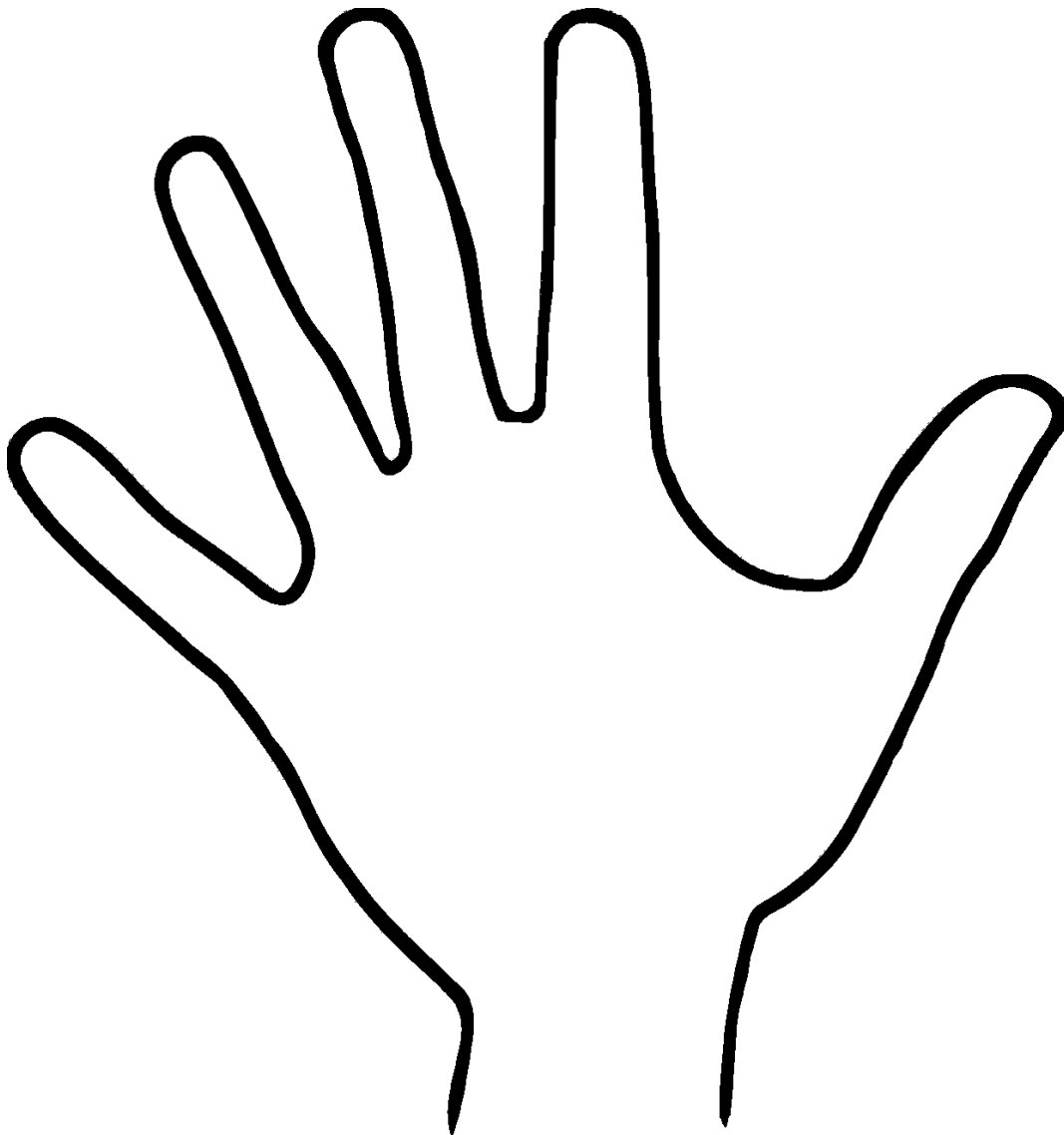
Přílohy:

Příloha 1: Šablona – létající balon



Zdroj: <http://www.i-creative.cz/wp-content/uploads/2012/03/horkbalony.jpg>

Příloha 2: Nákres ruky



Zdroj: <https://www.thinglink.com/scene/911300206564212739>

Příloha 3: Odkazy na videa – cvičení jógy:

a) <https://www.youtube.com/watch?v=5kpnwt10Trk>

b) <https://www.youtube.com/watch?v=1jVucog-ipw&t=67s>